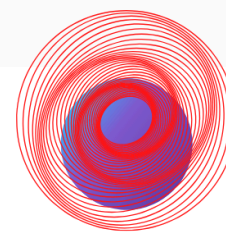


DigiENTAid PROJEKT NEWSLETTER



DigiENTAid

Digital First Aid Kit ENTrepreneur's for
recovering from COVID-19 pandemic

Willkommen zu unserem Newsletter, wir tauchen tief in die Welt von **Unternehmertum und Resilienz** ein. Unternehmer:in zu sein ist eine Reise voller Höhen und Tiefen, und die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen, ist entscheidend für den Erfolg. Um Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Resilienz zu helfen, werden wir Ihnen einige Achtsamkeitsübungen mitgeben, die Ihnen auf Ihrer unternehmerischen Reise helfen.

Warum ist Resilienz für Unternehmer:innen wichtig?

Unternehmertum ist oft eine Achterbahnfahrt mit Herausforderungen, Unsicherheit und Momenten des Triumphs. Der Aufbau von Resilienz ist der Schlüssel, um diese Stürme zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Resiliente Unternehmer:innen können sich an Veränderungen anpassen, effektiver mit Stress umgehen und ihre Leidenschaft angesichts von Widrigkeiten bewahren.

Achtsamkeit und Resilienz

Achtsamkeit ist eine Praxis, voll präsent und sich des Augenblicks bewusst zu sein, bietet leistungsstarke Werkzeuge zur Steigerung der Resilienz. Durch die Entwicklung von Achtsamkeit können Unternehmer:innen ihre emotionale Intelligenz verbessern, Stress abbauen und durchdachtere Entscheidungen treffen.

Hier sind einige Achtsamkeitsübungen, die auf vielbeschäftigte Unternehmer:innen zugeschnitten sind:

- **Achtsames Atmen:** Wenn Sie mit einer stressigen Situation konfrontiert sind oder eine schwierige Entscheidung treffen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um achtsames Atmen zu üben. Atme tief ein und zähle bis vier, halte vier und atme vier aus. Wiederholen Sie den Vorgang nach Bedarf, um Ihren Geist zu beruhigen.
- **Dankbarkeitstagebuch:** Führe ein Tagebuch, indem du jeden Tag drei Dinge aufschreibst, für die du dankbar bist. Diese Übung kann deinen Fokus auf Positivität verlagern und deine Resilienz erhöhen.
- **Gehmeditation:** Kombinieren Sie Bewegung und Achtsamkeit, indem Sie einen achtsamen Spaziergang machen. Achte auf jeden Schritt, das Gefühl deiner Füße auf dem Boden und die Geräusche und Empfindungen um dich herum.

Geschichten zur unternehmerischen Resilienz

Um dich auf deinem Weg zu mehr Resilienz zu inspirieren, möchten wir mit dir die Geschichte von Steve Jobs teilen. Seine Art, mit Widrigkeiten im Leben umzugehen, ist unvergesslich. **Steve Jobs** wurde bekanntlich von Apple gefeuert, kehrte aber zurück, um das Unternehmen zu neuen Höhen zu führen. Seine Beharrlichkeit und seine Fähigkeit, wieder auf die Beine zu kommen, sind legendär.

Denken Sie daran, dass der Aufbau von Resilienz ein fortlaufender Prozess ist, ähnlich wie das Unternehmertum selbst. Indem Sie Achtsamkeitspraktiken in Ihren Alltag integrieren und sich von den Geschichten inspirieren lassen, können Sie die Kraft entwickeln, die unternehmerische Reise mit Anmut und Resilienz zu meistern. Vielen Dank, dass Sie Teil des

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-RO01-KA220-VET-000033300



Co-funded by
the European Union

